



Rocío Gómez Sanabria

Comunicación y Convivencia

www.CoachdeFamilia.com

Límites y Autoridad con Comunicación No Violenta

Fórmula de límites según la CNV y dinámica práctica de Rocío Gómez Sanabria

Hecho del hijo + Sentimiento del hijo + Necesidad del hijo + deseo del hijo

y al mismo tiempo

**Hecho de la madre + Sentimiento de la madre + necesidad de la madre +
límite expresado desde el duelo + petición**

Diferencia: el límite se pone, el duelo se da, la frustración puede suceder, el cambio es poner el límite conectando con sus necesidades, y expresando un duelo por no encontrar la estrategia adecuada para satisfacer ambas necesidades.

El límite se pone habiendo hecho un trabajo previo de autoempatía y de empatía hacia el hijo.

El límite no se pone desde la desesperación por satisfacer nuestra propia necesidad, si estamos desesperados, hay que hacer un trabajo de autoempatía para descubrir necesidades más profundas.

Si ponemos un límite "razonable" que se desafía constantemente, y hay una oposición repetitiva, hay que hacer un trabajo de empatía para ver la necesidad profunda que está reclamando ser atendida con la estrategia de la oposición repetitiva.

Si se da este caso, no es el momento de poner un límite sino de trabajar.

La petición final sigue siendo una petición, es decir el otro puede no "obedecerla" La petición en un límite es muy muy concreta.

Por ejemplo, recoger el cuarto antes de acostarse, tras dar empatía a ambas partes, descubrir una oposición repetitiva, la petición de la fórmula de límite es " habíamos quedado en recoger antes de acostarse la habitación y estoy preocupada por si cuando llegue el momento no esté recogida. Quiero saber si es bueno para ti que cuando llegue la hora de acostarnos, chequeemos juntas si la habitación está recogida y si no, que sería bueno para ti, sabiendo la inquietud que me produce y la necesidad de tener un compromiso claro, para conseguir orden y paz en casa.

Si llega la noche y no se ha recogido el cuarto, hemos llegado a nuestro límite, expresamos: Me gustaría hablarlo de nuevo, voy a recoger el cuarto y misma, cumplo mi límite y al mismo tiempo quiero hablar contigo porque quiero entender cual es la dificultad en tener un compromiso claro y si hay algo más que necesito entender.

Para mí es expresar el límite desde la autorresponsabilidad, no desde el castigo o desde la etiqueta de eres malo por no darme lo que te pido.

Pongo ejemplo práctico con mis hijos.

Álvaro de 5 años quiere bajar la ventanilla del coche y Almudena 10 años pasa frío. Le pido a Álvaro que suba la ventana y se niega. Me doy cuenta de que es una necesidad de afirmación, y autonomía, se la reconozco, vuelvo a pedir desde la necesidad de calor de Almudena, no se atiende mi petición.

Expreso mi límite. Necesito conducir tranquila, y no encuentro el modo de dar gusto a la autonomía y al confort al mismo tiempo, elijo boquear las ventanillas y subirlas, y elijo no

www.CoachdeFamilia.com

"castigar" a Álvaro por su falta de "consideración". Cuando se baja Almudena del coche, permito a Álvaro bajar la ventana, Expreso mi necesidad de tener a todos en cuenta y acepto mi responsabilidad como madre de ser quien a veces elige la estrategia de que necesidades se atienden y en que orden.

Álvaro muestra su frustración y Almudena su enfado, yo consigo llegar al cole sin un accidente por poner "paz"

A la semana siguiente, Exactamente el mismo conflicto. Esta vez cuando Almudena dice sube la ventanilla, ¡Álvaro le da su jersey para que se abrigue! Todos nos reímos. Álvaro sube la ventanilla dejando una rendija para que le de el aire. Almudena se tapa con el jersey.

Seis meses después ¡No ha vuelto ha suceder este caso!



Rocío Gómez Sanabria

Comunicación y Convivencia

www.CoachdeFamilia.com